

OBÓZ SPORTOWO-SZKOLENIOWY – ZARZECZE 2020

23-29.08.2020

Skrócony plan dnia:

8:00	pobudka/poranna toaleta
8:30	śniadanie
9:30–11:30	I trening
12:00	gry i zabawy integracyjne/zajęcia w grupach
13:30	obiad
14:30–15:30	przerwa poobiednia/„otwarta linia – możliwość dzwonienia do rodziców”
16:30–18:30	II trening
19:00	kolacja
20:00	gry i zabawy integracyjne/zajęcia w grupach
21:30	wieczorna toaleta
22:00	cisza nocna

Lista rzeczy do zabrania na obóz:

Bagaż pakujemy w obecności dziecka, aby wiedziało co jest w torbie (można również listę rzeczy spisać na kartce)

- Dres treningowy BKS
- Ortalion BKS (lub kurtka przeciwdeszczowa)
- Stroje treningowy BKS (kto jakie ma)
- Stroje meczowe BKS (kto jakie ma)
- Inne 2-3 stroje piłkarskie do treningów (koszulka + spodenki)
- Koszulki bawełniane BKS (kto ma)
- Buty piłkarskie – korki/turfy
- Plecak lub mała torba (na rzeczy podręczne i na wycieczki)
- Bidon (koniecznie, podpisany)
- Ochraniacze
- Getry (min. 4 pary)
- Kąpielówki
- Klapki do chodzenia po ośrodku
- Czapka z daszkiem (koniecznie)
- Przybory toaletowe: pasta, szczoteczka, szampon, żel pod prysznic, dezodorant itp.
- Ręczniki (plażowy, pod prysznic, mały do twarzy)
- Piżama
- Obuwie na co dzień
- Ubrania na co dzień – bielizna, dres, krótkie spodenki, bluzy itp. (jedziemy na 6 dni, także proszę o odpowiednie wyliczenie ubrań dla dziecka, szczególnie bielizny)
- Lekarstwa, jeżeli dzieci przyjmują stale razem z karteczką z informacją dla opiekunów oraz dawkowaniem (do oddania na zbiórce przed wyjazdem opiekunom)
- Spraye, maści od komarów (koniecznie)
- Krem lub spray do opalania (opcjonalnie)
- Książki, rakietki do ping-ponga, rakietki do badmingtona, gry planszowe, karty itp.
- Kieszonkowe
- Karta kwalifikacyjna/ regulamin obozu/oświadczenie COVID-19, zaświadczenie lekarskie (wpisujemy wszelkie rubryki, przeznaczone do wypełnienia dla rodziców/opiekunów, w tym o szczepieniach, oddajemy kierownikowi obozu przed wyjazdem)

Kilka zasad obozu:

- Telefony komórkowe będą zbierane i oddawane codziennie po obiedzie, dzwonienie do rodziców przewidziane w czasie poobiedniej przerwy (nie ma dzwonienia w ciągu całego dnia, ewentualnie do trenerów w nagłych przypadkach)
- Nie ma w planie wizyt rodziców w trakcie trwania obozu
- Wszelkie produkty spożywcze typu: chipsy, słodczyce, cola, będą rekwirowane przez opiekunów (bezpowrotnie :)